

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2026年07月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日					
	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム		アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム		アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム		アトラス	カオス	ジム		
10:00							10:00																10:00						
10:30	10:20(40分)CSLive/ヨガ・REC			10:30(40分)ホキ・ケアストレッチ・中尾			10:30	10:15(30分)CSLive/ヨガ・REC			10:20(30分)ストレッチ・ミニマ										10:30(40分)ヨガ・丸山				10:30	10:30(40分)★クラブ限定/レイトン・宮島			
11:00	11:10(30分)カラダデトックス・中岸			11:00(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)			11:00	10:55(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(橋本)			11:00(30分)からだ元気・石原										11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)				11:00	11:20(40分)ヒラティス・宮島			
11:30				11:10(80分)クラブ限定/ほろろつ(健康運動スクール)・中尾(スクール)			11:30	11:45(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(橋本)			11:40(40分)フォームピラティス・石原(定員)										11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)				11:30	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)			
12:00	12:00(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)			12:05(40分)シェイプアップ・青田(定員)			12:00	11:50(40分)ピラティス・宮島			12:00(40分)シンプルエアロ・宮島										12:00(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)				12:00	12:20(40分)CSLive/健康体操・REC			
12:30	12:45(30分)CSLive/からだアクティブ・REC						12:30	12:40(40分)シンプルエアロ・宮島			12:35(40分)ヒップホップ・岩崎										12:30	12:30(40分)CSLive/健康体操・REC				12:30	12:30(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		
13:00				13:00(30分)モビリティストレッチ・一本木			13:00													13:00	13:10(40分)シェイプアップ・青田(定員)				13:00	13:10(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)			
13:30	13:30(30分)ラテンファン・中尾						13:30	13:35(70分)有料セッション/ピラティス・宮島(セッション)			13:30(40分)エアロサーキット・中尾										13:30				13:30				
14:00							14:00													14:00	14:10(40分)フィットアタックBEAT・一本木				14:00				
14:30							14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC										14:30				14:30	14:20(40分)フィットアタックBEAT・石原			
15:00							15:00													15:00				15:00					
15:30							15:30													15:30				15:30	15:15(45分)有料セッション/バレエ・一本木(セッション)				
16:00							16:00													16:00				16:00	16:00(120分)キッズダンススクール(幼児)(スクール)				
16:30							16:30	16:30(180分)キッズダンススクール(スクール)												16:30				16:30					
17:00							17:00													17:00				17:00					
17:30							17:30													17:30				17:30					
18:00							18:00													18:00				18:00					
18:30							18:30													18:30				18:30					
19:00							19:00													19:00				19:00					
19:30	19:30(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)			19:30(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ			19:30	19:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)			19:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)									19:30	19:30(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)				19:30	19:30(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)			
20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・北原			20:00(40分)オリジナルエアロ・中尾			20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)			20:00(30分)エアロサーキット・中尾									20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・北原				20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)			
20:30	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)			20:25(30分)シンプルステップ・中尾			20:30	20:30(20分)ジムスモ/かんたんなストレッチ			20:30(40分)エアロサーキット・中尾									20:30	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原				20:30	20:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)			
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原						21:00	21:00(30分)CSLive/HOTヨガ・REC(定員)			21:00(40分)エアロサーキット・中尾									21:00	21:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)				21:00	21:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(定員)			
21:30							21:30													21:30				21:30					
	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム		アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム		アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム			
	月			火				水			木			金				土			日								

休館日